

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ, РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТАНЦЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



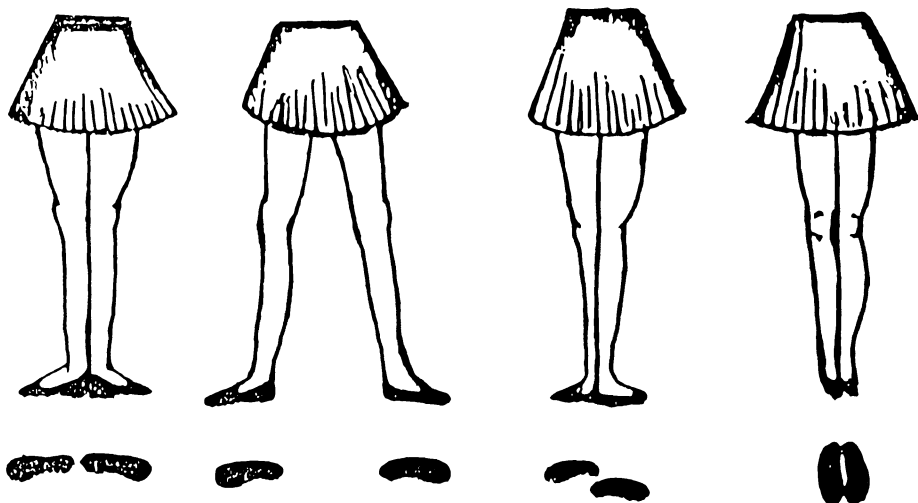
**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**



Г.А. Колодницкий

Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей

**Учебно-методическое пособие для
воспитателей и педагогов**



Ассоциация авторов и издателей
"ТАНДЕМ"



Серия "Музыка для дошкольников"

Г.А. Колодницкий

Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей

Учебно-методическое пособие
для воспитателей и педагогов

Москва
1997

Колодницкий. Г.А.

- К 61 **Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.** Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Издательство “Гном-Пресс”, 1997 г. – 64 с. Серия "Музыка для дошкольников"
ISBN N 5-86275-122-X

В данном пособии показаны методические особенности содержания танцевальных и ритмических упражнений, музыкальных игр и танцев комплексной программы физического воспитания. Упражнения, описанные в пособии, являются базовыми при овладении двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений у детей.

Пособие является дидактическим материалом и предназначено для воспитателей и педагогов.

ББК 74.100.5

Предисловие

Музыка — одно из могучих средств эстетического воспитания детей, воспроизводящее окружающую нас действительность в звуковых образах. Использование музыки на занятиях физической культуры в детских садах и школах содействует созданию правильных представлений о характере движений, вырабатывает выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Воздействие музыки положительно сказывается на эмоциональном состоянии детей, дает возможность им получить общее эстетическое, моральное и физическое развитие. Концентрирует внимание, память, восприятие, поддерживает работоспособность, усиливая эффект выполняемых упражнений, и улучшает педагогический процесс

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста данные упражнения являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритmicности и музыкальности, координации движений и формированию навыков в выполнении танцевальных упражнений с музыкальным сопровождением. А мы знаем, что музыка вызывает у любого человека моторную реакцию. Нередко эта реакция остается скрытой, выражаясь лишь в изменении мышечного тонуса. И преподавателю необходимо создать условия для естественного выявления моторных реакций в движении всего тела. Это воспитывает у детей творческую активность, воображение, умение слушать, воспринимать, оценивать свои движения и музыкальное сопровождение. Успех работы педагога в этом направлении будет решаться не количеством пройденных танцевальных, ритмических упражнений, музыкальных игр и танцев, а умением детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений. Следует всегда обращать внимание на выражение лиц движущихся детей, так как на них яснее всего видно, что дают детям танцевальные движения с музыкальным сопровождением.

Рекомендации составляют:

I — танцевальные, ритмические упражнения;

II — музыкальные игры;

III — танцы.

Танцевальные, ритмические упражнения, музыкальные игры и танцы, помещенные в рекомендациях, являются учебным дидактическим материалом. Они помогают педагогу развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

I. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ, РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Танцевальные упражнения разнообразят занятия физической культуры, повышают их эстетическое содержание. Возрастает воздействие танцевальных упражнений на организм ребенка, если они проводятся под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение обогащает занятие физической культуры, делает его насыщенным, интересным и повышает эмоциональное состояние детей.

На занятиях физической культуры следует использовать музыку, простую по форме и содержанию, жизнерадостную и бодрую по характеру. Педагог должен подобрать соответствующую музыку, ориентируясь на детский песенный материал. В этом случае текст песни будет стимулировать образность движений и интерес к их выполнению. Например, популярные современные песни, танцевальные и песенные мелодии и формы музыкальных произведений, галопы, польки, вальсы, мазурки.

При проведении занятия с музыкальным сопровождением прежде всего надо уметь правильно распределять движения по счету. Для этого надо знать временную организацию музыкального произведения. Слушая музыку, мы должны замечать в ней равномерно повторяющиеся ударения, называемые метрическими. Они делят музыкальное произведение на такты. Такты бывают разного размера. Основной единицей движения обычно считается четверть. Если от одной ударной доли до другой отсчитывается две четверти, по получается размер такта $2/4$, если три, то $3/4$ и т.д.

Наиболее употребляемы двух- и трехдольные такты. Из них образуются остальные — сложные. Из сложных наиболее распространен четырехдольный. Размер такта указывается в начале музыкального произведения в виде дроби. Числитель дроби указывает на количество долей в такте, а знаменатель — на длительность этих долей. Например: $2/4$; $3/4$; $4/4$.

Не все музыкальные произведения начинаются с полного такта, т.е. с ударного звука. Многие из них начина-

ются с половины такта или с одной четверти, одной восьмой и т.д. Такой такт называется затактом. Счет во время выполнения танцевальных упражнений можно вести по тактам или по четвертям. Так, например, при выполнении каких-либо танцевальных шагов счет идет по четвертям, а иногда и по восьмым (1—"И").

Например, танцуя польку, считать следует 1—"И"—2—"И", потому что танцевальный шаг польки состоит из четырех движений. Каждое движение выполняется на одну восьмую, а такт польки состоит из трех четвертей или четырех восьмых. Записывать упражнения можно по тактам или по счету, либо комбинированно.

Примерная схема записи шага польки вперед. И.П. — III позиция, правая нога впереди, руки на поясе.

Такт	Счет	Содержание упражнений
Затакт	"И"	Небольшой прыжок на левой, правую вперед-вниз
	1	Небольшой шаг вперед на носок правой
	"И"	Приставить левую в третью позицию сзади
	2	Небольшой шаг вперед правой
	"И"	Небольшой прыжок на правой, левую вперед-вниз
	1-"И"-2-"И"	Повторить движения первого такта с правой ноги

Когда музыкальное произведение начинается с затакта (неполный текст), счет надо начинать с полного такта, за исключением тех случаев, когда на затактовые четверти или восьмые обозначено какое-то движение.

Например, в вышеприведенном примере с полькой.

При использовании на занятиях проигрывателя или магнитофона необходимо подбирать соответствующие пластинки с произведениями и записями. Используя на занятиях магнитофон, следует соблюдать некоторые правила. Перед записью музыкального произведения на пленку записывается команда преподавателя для исполнения того или иного упражнения. После объяснения упражнения и апробирования его без музыки преподаватель предупреждает детей о выполнении задания под музыку. По команде "Внимание!" включается магнитофон и через 2—3 секунды раздается записанная на пленку команда преподавателя. Например: "Шагом марш!" или "Начинай!", после чего звучит музыка, под которую занимающиеся выполняют упражнение. В конце музыкального отрывка должна быть также записана на пленку команда "Стой!". Особенно это

относится к упражнениям в ходьбе и беге.

Во время выполнения упражнения преподаватель делает короткие замечания и иногда подсчитывает, помогая уточнить темп и ритм движения. Освоение ранее разученных движений может осуществляться сразу под музыку. Запись на магнитофон музыкальных частей произведения может быть выполнена в двух вариантах.

Первый — музыкальное произведение записывается по частям (по 4—8 тактов) с интервалами 8—10 секунд. Этой записью педагог пользуется при разучивании основного танцевального упражнения. Паузы в записи дают возможность напомнить детям следующее после нее движение или повторить только что выполненное.

Второй — это запись музыкального произведения целиком для исполнения танцевального упражнения в целом.

Воздействие музыки на организм детей многогранно, так как оно:

- содействует эстетическому воспитанию детей и формированию положительных эмоций;

- воспитывает и развивает ритм движений и слух;

- повышает плотность занятия, культуру движений и работоспособность организма.

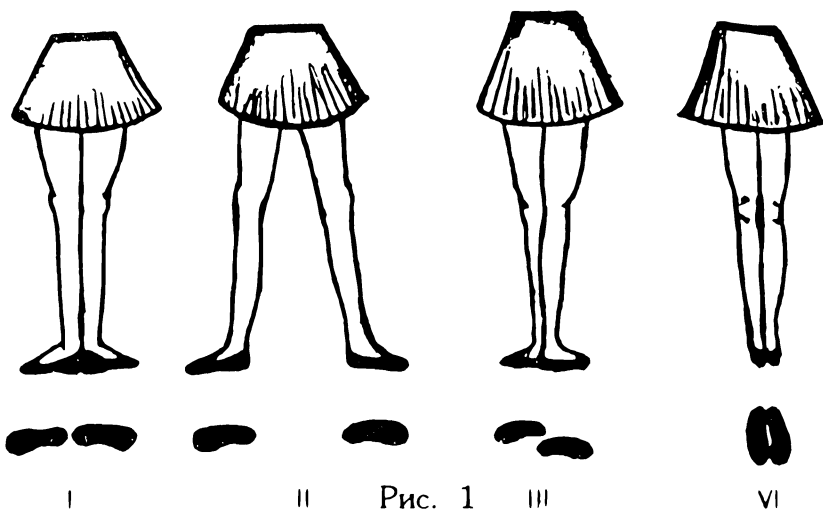
Варианты различных музыкальных размеров

Приступая к изучению танцевальных движений, педагог знакомит детей с правильной постановкой корпуса, где плечи должны быть свободно раскрыты, лопатки слегка сближены и оттянуты вниз, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног напряжены, шея, плечи и руки (особенно кисти и пальцы) свободны от напряжения. Голову следует держать прямо. Правильная постановка корпуса необходима при исполнении всех танцевальных упражнений. Это обеспечивает не только выразительность танцевального упражнения, но и вырабатывает у детей правильную осанку.

На занятиях нет необходимости изучать все позиции ног. Достаточно использовать четыре позиции (Рис. 1).

I позиция: пятки соединены, носки развернуты в стороны.

II позиция: ноги врозь на расстоянии длины ступни,



носки развернуты в стороны.

III позиция: пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны.

IV позиция: ступни обеих ног соединены и сомкнуты. Носки и колени направлены вперед.

Находясь в любой из вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на мизинцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников и младших школьников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Педагог, вводя в занятие танцевальные упражнения, должен правильно распределить и спланировать прохождение учебных разделов программы, с учетом обучения детей ходьбе, бегу в ритме счета и музыки с последующим переходом к изучению танцевальных упражнений.

Педагогу необходимо определить место танцевальных упражнений в самом занятии. Практика показала, что танцевальные упражнения лучше всего в начале основной части урока, а в дальнейшем их можно повторять, закреплять в подготовительной или заключительной частях занятия в зависимости от поставленных задач.

Планируя учебную работу, педагог должен определить эффективность методических приемов обучения танцевальным упражнениям, методов ведения занятия с учетом интереса детей, доступности учебного материала, возрастных особенностей детей и игровой характеристики.

Программа танцевальных упражнений начальной школы определена содержанием передвижения учащихся в хотьбе, беге под музыкальное сопровождение и песню, также шагами с подскоками, приставными шагами и шагами галопа.

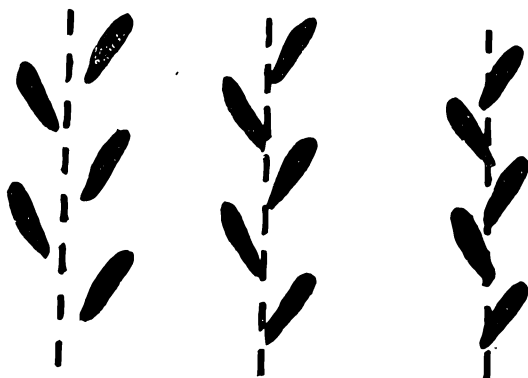
Выполнение ходьбы под музыку, песню сопровождается в разных ритмах и темпах с музыкальным размером $2/4$, $3/4$, $4/4$. Детей необходимо учить ходить под музыку или песню с соблюдением дистанции, правильности постановки ноги в заданном темпе и ритме.

При обучении ходьбе под музыкальное сопровождение или песню необходимо научиться подавать команду. "Группа — стой!". По команде "Группа — стой!" дети делают еще один шаг правой ногой и, останавливаясь, приставляют левую ногу к правой.

В дальнейшем дети выполняют движение вместе с музыкальным сопровождением и заканчивают его в конце музыкальной фразы или куплета песни без дополнительной команды педагога.

Дети начинают движение шагом без музыкального сопровождения и заканчивают движение вместе с музыкальным сопровождением. Они останавливаются в конце каждой музыкальной фразы. При выполнении ходьбы следует обращать внимание на постановку ноги с разворачиваемого носка наружу с постепенным перекатом на всю ступню, а это содействует мягкому передвижению (Рис. 2).

Условие шага под музыкальное сопровождение — сохранение осанки с соблюдением мягкого, плавного и слитного выполнения движений, где руки движутся свободно вперед-назад, а ноги выполняют на каждую четверть музыкального шага — один шаг.



НЕПРАВИЛЬНО ПРАВИЛЬНО НЕПРАВИЛЬНО

Рис. 2

Движения могут выполняться в колонне по одному или в кругу, взявшись за руки, с движением вправо и влево.

После освоения ходьбы под музыку или песню следует приступить к изучению шага с подскоком.

Шаг с подскоком. Это движение используется на один такт музыкального произведения размером — $2/4$.

Исходное положение — руки на поясе или свободно раскрыты в стороны — вниз.

На счет “Раз” (1-я восьмая такта) сделать небольшой шаг вперед правой ногой, а левую, слегка согнутую в колене (с оттянутым вниз носком), чуть поднять вверх.

На счёт “И” (2-я восьмая такта) легко подпрыгнуть (скользнуть) на носке правой ноги и немного передвинуться вперед.

На счет “Два”, “И”, (3-я и 4-я восьмая такта) выполнять то же, но начиная с левой ноги.

нять то же, но начиная с левой ноги

Варианты выполнения с подскоком могут быть различными.

Так, например, его можно чередовать с обычной ходьбой.

Исходное положение — основная стойка 1—4 — четыре шага вперед;

5-8 — четыре шага с подскоком, начиная с правой.

При выполнении данного упражнения дети могут передвигаться по кругу, взявшись за руки, или в колонне по два, четыре.

Приставной шаг. Это движение выполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4. Является подводящим к шагу галопа.

Выполняется вперед, назад и в стороны с носка и на носках.

Приставной шаг вперед.

Исходное положение — III позиция — правая впереди, руки на поясе. На счет "Раз" — скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю ступню, левая сзади на носке;

На счет "Два" — скользящим движением по полу приставить левую к правой.

Приставной шаг в сторону.

Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе.

На счет "Раз" — сделать шаг правой ногой вправо, левую чуть отделить от пола, смотреть вправо.

На счет "Два" — приставить левую ногу к правой с легким акцентом и притопом.

В левую сторону исполняются те же движения, начиная с левой ноги. Аналогично выполняется приставной шаг назад.

Необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись не "механически", а с задором, весело и носили танцевальный характер. Варианты выполнения приставных шагов могут быть различными:

- вариант приставных шагов с хлопками;
- вариант приставных шагов в сторону с подниманием на носки;
- вариант танца — игры “Хлопки”.

Шаг галопа. Исполняется один такт музыкального произведения размером 2/4.

По характеру галоп динамичен, стремителен и выполняется вперед, назад и сторону.

Шаги галопа в сторону.

Исходное положение — IV позиция, руки свободно опущены вниз.

На счет “Раз” (1-я восьмая такта) — сделать небольшой шаг правой ногой вправо, слегка присесть.

На счет “И” (2-я восьмая такта) — подтянуть левую ногу к правой и как бы подбить правую ногу, ударяя пяткой левой ноги о правую. Правую ногу чуть отвести в сторону.

На счет “Два”, “И” (3-я, 4-я восьмая такта) — повторить те же движения и т.д.

Шаг галопа влево начинается с левой ноги.

Шаг галопа вперед, назад делается так же, как и в сторону, но при выполнении шага галопа вперед исходным положением является III позиция, правая нога впереди, руки на поясе.

Шаги галопа выполняются слитно, в виде скользящих прыжков.

При изучении шага галопа необходимо соблюдать определенную последовательность в обучении:

- повторить приставные шаги в различных ускоряющих темпах;
- шаги галопа выполнять в медленном темпе, а затем в нужном темпе под музыкальное сопровождение.

С увеличением возраста детей программа танцевальных упражнений постепенно усложняется за счет чередования различных движений и характера музыкальных произведений, где вместо приставных шагов, шагов галопа

дети познают переменный шаг, шаг польки, русский медленный шаг и сочетание танцевальных шагов с видами ходьбы, закрепляют и совершенствуют ранее изученные движения.

Переменный шаг — основа танцевальных шагов польки, русского танца, вальса и др. Исполняется на один такт музыкального произведения. Размер 2/4.

Переменный шаг выполняется с носка с движением туловища и головы в ту сторону, с какой ноги выполняется шаг. Движения могут следовать вперед, назад и в стороны. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага впереди стоящей ноги.

Так, например: исходное положение — III позиция ног, правая впереди, руки на поясе.

На счет “Раз”-”Два” — приставной шаг с правой вперед.

На счет “Три” — шаг правой вперед, левая сзади на носке.

На счет “Четыре” — пауза.

То же с левой ноги.

Переменный шаг назад выполняется так же, как вперед, но движение начинает нога, стоящая сзади.

Переменный шаг в сторону выполняется с поворотом кругом. Например: исходное положение — III позиция, руки на поясе.

На счет “Раз” —”Два” — приставной шаг вправо (влево);

На счет “Три” — шаг правой (левой) в сторону;

На счет “Четыре” — поворот направо (налево) кругом и пауза.

Изучая переменный шаг, следует повторить приставной шаг в различных направлениях и чередовать с танцевальными шагами.

Шаг польки — разновидность переменного шага, выполняется на прыжковой основе вперед, назад и с поворотом кругом. Движения начинаются из-за такта му-

зыкального произведения. Размер 2/4.

Шаг польки выполняется из исходного положения — III позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

На счет “И” — небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу;

На счет “Раз” — приставной шаг вперед с правой, выполненный замедленным прыжком;

На счет “Два” — прыжок на правой, левую вперед-книзу.

То же с другой ноги.

Шаг польки может выполняться так же, как вперед, а шаг польки с поворотом кругом может выполняться как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

Полька вначале выполняется в медленном темпе, затем в заданном, легко и изящно, с подскоком на затакт в музыке. Приставной шаг следует выполнять легким, чуть заметным прыжком, помнить, что в одном шаге польки два прыжка, и выполнять их необходимо поочередно то с правой, то с левой ноги.

Закрепление шага польки:

— шаг польки вперед с ходьбой;

— сочетание шага польки вперед с подскоком;

— шаг с притопом, который сочетается с танцевальными шагами и ходьбой.

Шаг с притопом можно исполнять на один такт музыкального произведения. Размер 2/4. Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе.

На счет “Раз” (1-я восьмая такта) — топнуть правой ногой.

На счет “И” (2-я восьмая такта) — топнуть левой ногой.

На счет “Два” (3-я восьмая такта) — топнуть правой ногой.

На счет “И” (4-я восьмая такта) — пауза.

То же с левой ноги.

Шаг с притопом выполняется легко, задорно, всей ступней. Голова и плечи повернуты в сторону притаптывающей ноги, причем может выполняться в сочетании с другими шагами: приставной шаг вправо с притопом и т.д.

Кроме вышеперечисленных танцевальных шагов, можно рекомендовать:

Припадание. Исполняется на один такт музыкального произведения. Размер 2/4. Движение начинается из затакта. Исходное положение — основная стойка.

На счет “И” — правая нога, слегка отделившись от пола, отводится в правую сторону.

На счет “Раз” — шаг правой ногой вправо, опускаясь на всю ступню, слегка сгибая ногу в колене; тяжесть тела перенести на правую ногу, левую отделив от пола, подтянуть к правой ноге сзади.

На счет “И” — левая нога, не выпрямляясь до конца в коленном суставе, опускается на передний свод стопы сзади правой ноги, где тяжесть тела необходимо перенести в левую ногу, слегка отделить от пола правую.

На счет “Два”—”И” выполняются те же движения, что и “Раз”—”И”.

Ковырялочка с притопом. Исполняется на два такта музыкального произведения. Размер 2/4.

Исходное положение — основная стойка.

На счет “Раз” — поставить правую ногу в сторону на носок, пяткой вверх-наружу

На счет “Два” — поставить на пятку, подняв носок вверх.

На счет “Три” — сделать притоп правой.

На счет “И” — притоп левой.

На счет “Четыре” — притоп правой.

То же с левой ноги.

Русский медленный шаг. Исполняется на один такт музыкального произведения. Размер 2/4. Исходное положение — III позиция, правая нога впереди, руки на поясе.

На счет “Раз” — шаг правой вперед.

На счет “Два” — шаг левой вперед.

На счет “Три” — шаг правой вперед в полуприсед на ней, небольшой поворот туловища и головы влево, левую

ногу, скользя всей стопой по полу, подвинуть к правой

На счет "Четыре" — встать на правую, левую скользящим движением разогнуть вперед-книзу.

То же с другой ноги.

Движение выполняется с носка, широко, размеренно и мягко, а скользящее движение выполняется всей стопой по полу в полуприседе на опорной ноге.

Поэтапность изучения:

— дети выполняют только шаги с носка медленно, широко и легко;

— дети выполняют шаги в полуприседе на опорной ноге с приставлением ноги легким ударом;

— дети выполняют русский медленный шаг слитно с подключением движения рук.

Знакомя детей с I и II позициями ног, необходимо знать, что они служат не столько для начала танцевальных упражнений, сколько исходными положениями для выполнения хореографических упражнений: полуприседаний, приседаний и движений ног. Включение этих позиций в выполнение упражнений способствует формированию правильной осанки, увеличению амплитуды и выворотности движений ног.

Детям при изучении I и II позиций с трудом удастся выполнить правильное положение ног. Поэтому желательно предусмотреть, как последовательно использовать гимнастическую стенку, снаряды, чтобы дети выполняли позиции у опоры, соблюдая неподвижность туловища, шеи.

Например:

1. Исходное положение — I позиция.

На 1—2 — полуприсед:

3—4 — исходное положение. (Рис. 3).

Полуприсед дети выполняют без отрыва пяток от пола, равномерно распределяя массу тела на обе ноги, спина прямая, колени в стороны.

2. Исходное положение — I позиция.

На счет 1—4 — присесть;

на счет 5—8 — исходное положение.

При глубоком приседании пятки отделить от пола,

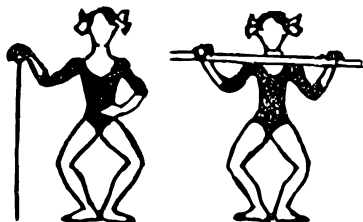


Рис. 3

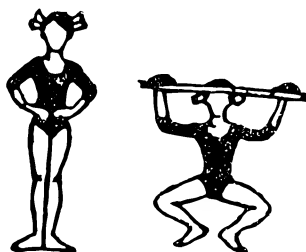


Рис. 4

Выпрямляясь, встать на полную стопу (Рис. 4).

3. Из II позиции приседания выполняются на всей стопе, пятки от пола не отделяются (Рис. 5).

4. Исходное положение — I позиция.

1 — правая в сторону на носок;

2 — исходное положение;

3—4 — то же с другой ноги.

Нога постепенно переходит в исходное положение с носка на всю стопу (Рис. 6).

Сочетание шагов галопа с шагами польки. Дети становятся в колонну по одному на дистанцию 23 шага друг от друга.

Исходное положение — III позиция, правая впереди, руки на поясе. На 1—4 — четыре шага с подскоком, начиная с правой; 5—8 — два шага вперед, начиная с правой. То же повторить с другой ноги.

В ходе обучения сочетанию шагов необходимо помнить о том, что выполняя первые и вторые шаги танца, необходимо повторять отдельные шаги галопа и шаги польки под счет, затем их соединять уже с музыкальным

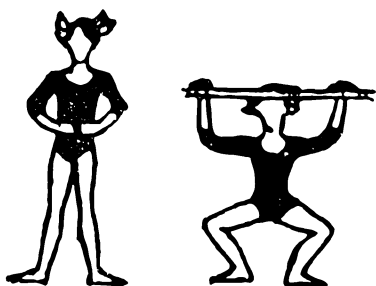


Рис. 5

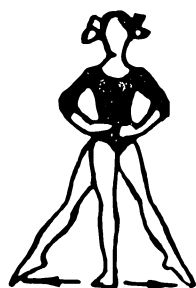


Рис. 6

полюки под счет, затем их соединять уже с музыкальным сопровождением, устанавливая быстроту от качества освоения движений детьми.

Элементы народных и современных танцев. На занятиях физической культуры дети знакомятся с типичными танцевальными мелодиями, хореографическими элементами народных танцев, приобретая тонкую координацию движений, повышая их эмоциональность и совершенствуя двигательные качества.

Русский каблучный шаг.

И.П. — основная стойка;

1 — шаг правой вперед с пятки перекатом на всю ступню, руки — направо;

2 — шаг левой вперед с пятки перекатом на всю ступню.

Шаг с припаданием.

И.П. — стоя на правой, левую в сторону книзу, руки на поясе;

1 — шаг левой в сторону с носка перекатом на всю стопу в полуприсед;

2 — встать на правый носок скрестно за левой, левую

в сторону-книзу;

3—4 то же, что на счет 1—2.

Ковырялочка.

И.П. — руки на поясе;

1 — небольшой подскок на левой ноге, правую согнуть в сторону на носок, колено внутрь, голову направо;

2 — небольшой подскок на левой ноге, правую в сторону на пятку;

3—4 то же с левой ноги, как на счет 1—2.

БЕГУНЕЦ

(украинский танец)

И.П. — руки в стороны, ладони вперед;

“И” — полуприсед на левой ноге, правую вперед—книзу;

1 — прыжок на правую полусогнутую, левую назад;

“И” — небольшой шаг левой вперед;

2 — небольшой шаг правой вперед;

“И” — полуприсед на правой, левую вперед—книзу, то же с другой ноги.

ГОЛУБЕЦ

(украинский танец)

И.П. — руки на поясе;

“И” — правую ногу в сторону книзу;

1 — толчком левой прыжок вправо, подбить левой ногой правую, приземлиться на левую, правую в сторону книзу;

2 — то же, что на счет 1.

БУЛЬБА

(белорусский танец)

И.П. — стойка, руки на поясе.

“И” — небольшой подскок на левой ноге, правую согнуть вперед;

1 — небольшой шаг правой ногой вперед на носок с притопом;

“И” — повторить счет 1 с левой ноги;
2 — повторить счет 1 с правой ноги;
“И”—3, “И”—4 повторить счет “И”—1, “И”—2 с другой ноги.

ЧАРЛЬСТОН

И.П. — основная стойка.

1 — поворачиваясь на подушечках обеих стоп, приподнять пятки от пола, колени соединить, ноги полусогнуты.

“И” — спускаясь на всю стопу, принять и.п.

Движение на одной ноге предполагает отрывание попеременно правой, левой ноги. Двойное движение выполняется на счет 1—“И” — 2—“И” одной ногой и на счет 3—“И” — 4—“И” — другой ногой.

ТВИСТ

(скручивание)

И.П. — стойка, ноги вместе, руки полусогнуты.

1 — отрывая пятки от пола, полуприсед, колени увести влево, левую руку согнуть вперед, правую назад.

2 — И.П., поменять положение рук.

АВТОСТОП

I. И.П. — стойка, ноги чуть расставлены врозь.

1—2 — при стойке на обеих ногах два пружинящих сгибания правой ноги с двумя рывками согнутых рук: левая вверх, правая вниз, кисти в кулак, большой палец в сторону.

3—4 — повторить счет 1—2 с левой ноги, меняя положение рук.

5—8 — повторить счет 1—4.

II. 1 — Правую ногу согнуть, руки к правому плечу, ладони вместе лодочкой.

2 — повторить счет 1 с другой ноги, меняя положение рук.

3 — левую ногу разогнуть, правую согнуть, руки лодочкой к правому колену.

- 4 — повторить счет 3 с другой ноги, меняя руки.
- 5 — левую разогнуть, правую согнуть: скрестный мах руками перед собой, левая рука сверху.
- 6 — повторить счет 5, меняя положение рук и ног.
- 7 — меняя положение ног, хлопок за спиной.
- 8 — прыжком поворот кругом в и.п. с хлопком перед собой.

СТИРКА

I — И.П. — основная стойка.

1—2 — с полуповоротом направо полуприсед на левой, правую вперед на носок с двумя имитирующими движениями стирки белья на стиральной доске вдоль правой ноги.

3—4 — прыжком встать в полуповорот налево от основного направления, повторить счет 1—2 с другой ноги.

5—8 — то же, что на счет 1—4.

II — повторить 1

III — “полоскание белья”.

1—4 — приседая на каждый счет, увести колени вправо, влево, влево, вправо, а руки имитируют полоскание в противоположную сторону.

РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Воспитывая у детей чувство ритма, педагог повышает рациональную организацию движений, их работоспособность в быстром овладении двигательными навыками и умениями, представляющими составную часть физического совершенствования. Воспитывать это чувство необходимо на занятиях физической культурой. Целесообразно включать в каждое занятие один-два специальных упражнения или одну игру. Вначале следует применять самые простые ритмические упражнения — ходьба, бег в медленном темпе под счет, хлопки, музыку, в дальнейшем задания постепенно усложнять. Давать ритмизированную ходьбу с различными движениями рук, разнообразными сочетания-

ми медленной и быстрой ходьбы, бега, скачков соответственно характеру хлопков и музыки. Выполнение комбинаций разной длительности, прихлопывая ладонями, простукивая указкой музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4 и т.д. — *ходьба под счет разной длительности.*

— **ходьба с хлопками:**

— хлопки в ладоши на 1, 2, 3, 4 шага;

— хлопки в ладоши на 1, 2 шага;

— хлопки в ладоши на 1 шаг.

— **ходьба с движением рук:**

— шаг левой, руки в стороны;

— шаг правой, руки вверх;

— шаг левой, шаг правой;

— шаг левой, руки в стороны;

— шаг правой, руки вниз;

— шаг левой, шаг правой.

— **ходьба с “дирижированием”;**

— **ходьба с произнесением слов и хлопками в ладоши и т.д.**

Слова необходимо произносить четко, одновременно с постановкой ноги и выполнением жеста.

Педагог, составляя подобные задания, может использовать названия предметов, загадки, пословицы, стихи, которые дети будут читать в заданном ритме по одному, соблюдая условие — ясное, четкое произношение слов. Такие задания развивают чувство ритма и вырабатывают хорошую дикцию.

Знакомя детей с движением и музыкальным сопровождением в их единстве, педагог для каждой музыкальной игры, танца определяет, как он будет объяснять детям данное двигательное-музыкальное задание. Выбор приема зависит как от педагогической направленности самого материала, так и от тех задач, которые он ставит перед собой.

Перед упражнениями, играми, танцами, в которых дети должны самостоятельно найти движения, выражающие музыкальные образы, педагог либо ограничивается кратким изложением содержания, либо проводит небольшую беседу, направляющую воображение детей, оживляю-

шую их эмоциональную память, но ни в коем случае он не должен подсказывать им движения. Если материал построен на основных движениях, на подражательных движениях или уже освоенных детьми элементах игр, танца, педагог называет эти движения и предоставляет детям действовать соответственно характеру музыки, где они сами придают движению нужную выразительность.

Если нужно, чтобы дети сразу поняли и почувствовали точную форму движения первого начала, педагог выразительно и четко показывает его детям; затем они сами исполняют его, скрашивая своим пониманием музыки.

Желая дать детям повеселиться под незатейливую радостную музыку, преподаватель может просто исполнить движение в паре с одним из детей, а затем предложить выполнить его всем.

При работе с детьми над новым материалом одинаково важны как словесные объяснения, так и показ движений. Словесные объяснения должны быть кратки, образны и конкретны. Недопустимо путать термины или искажать значения слов. Например, нельзя называть колонну шеренгой, а говоря о галопе, надо сказать “скакать галопом”, а не “бегать галопом” и т.д.

Развивая у детей “мышечное чувство”, надо учить их четко различать значения слов “ронять” и “бросать” (руки). первое означает пассивное, а второе — активное действие и т.п. Дети должны привыкать к терминам и условным выражениям; неправильное или небрежное их употребление мешает образованию связи между словом и движением.

Особенно осторожно и вдумчиво надо говорить о музыке. Нельзя упрощенно, формально определять ее особенности, например характеризовать музыку как громкую или тихую, быструю или медленную, не упоминая о ее эмоциональной окраске: громкая музыка может быть и веселой, и энергичной, и грозной, тихая — спокойной, задумчивой, грустной, нежной и т.д.

Говорить о содержании двигательного-музыкального материала и особенностях движения надо всегда образно, активизируя воображение детей. Хорошо сопровождать слова отдельными движениями, выразительными жестами.

Например, чтобы легко и непринужденно бежали, педагог показывает правильное положение туловища, головы, рук под звучание музыки. Показ играет в работе над движением огромную роль. Он необходим при освоении технических навыков, подготовительных упражнений.

Показ двигательно-музыкальных упражнений и танцев в целом (или отдельных движений) необходим во всем процессе работы над ним. Дети должны увидеть художественное воплощение музыкально-двигательного образа — это будит воображение.

Рекомендуется иногда показывать движение всей группе в исполнении одного-двух успевающих детей. Ребенок легче схватывает и понимает движение, его связь с музыкой, когда его выполняет ровесник. Такой прием учит видеть и оценивать хорошее исполнение.

В некоторых случаях, особенно в начале первых занятий, педагог может выполнить упражнение вместе с детьми, чтобы вовлечь их в движение и усилить эмоционально-длительный ответ на музыку.

Например, во время ходьбы строевым шагом настроение ребят сразу поднимается, движение делается активнее, выразительнее, когда педагог идет вдоль колонны, подчеркивая энергичный, веселый характер марша.

Во всех случаях, показывая, преподаватель должен двигаться с полной эмоциональной выразительностью, в полном единстве с музыкой, правильно и точно исполняя движение.

Показывать детям движение схематично, формально, вопреки силе нельзя — это не только не помогает им лучше чувствовать и понимать движение и музыку, но и вредит: дети перестают воспринимать музыку, движения у них делаются пустыми, неполноценными. Конечно, не все дети и не во все время занятия одинаково активны и эмоциональны, но надо добиваться, чтобы в группе не было равнодушных и безучастных. Тут важен пример педагога, который должен все время как бы участвовать в играх, танцах, упражнениях вместе с детьми. Для этого ему необходимо воспитывать в себе привычку во время движения (своего и детей) петь про себя мелодию, знать ее наизусть.

Нередко бывает, что упражнение, музыкальная игра,

танец вначале исполняется детьми живо, эмоционально, а затем по мере работы, интерес к ним ослабевает. Так случается, если ребятам еще не по силам четкое и детализированное выполнение: им неинтересно работать над вполне понятным образом и технически неудачными движениями. В таком случае лучше прекратить работу над этим заданием и вернуться к нему позднее, когда дети будут лучше подготовлены.

В других случаях необходимо поддерживать интерес у детей, постоянно внося в задание занимательные элементы, будить воображение, возбуждать творческую фантазию.

Так, например, совсем новым и интересным кажется упражнение, в котором движения, исполняющиеся прежде просто в колонне, вдруг превращаются в красивое коллективное действие, игру, по-новому раскрывающие эмоциональное содержание музыки. В работе над материалом не следует торопить детей, опережая возможности их восприятия.

Но задания могут выполняться и под музыкальное сопровождение. Например:

- ходьба под маршевую музыку с хлопками на 1 и 3, а затем 1 и 4 доли четырехдольного такта;
- ходьба и бег соответственно характеру музыки (тихо, быстро, с акцентом, с остановками);
- простые упражнения под музыку, написанные в разных размерах (марш, вальс, полька, фокстрот и др.);
- парные и групповые упражнения под музыку;
- ритмические упражнения и музыкальные игры.

УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ

Упражнение № 1.

Музыкальный размер 4/4.

I. На "Раз" — шаг левой.

На "Два"— Четыре" — пауза.

То же с правой ноги.

II. На "Раз" — шаг левой.

На "Два" — пауза.

На "Три" — шаг правой.

На "Четыре" — пауза.

III. Шаги на сильные доли такта и хлопки в ладоши на слабые.

На "Раз" — шаг левой.

На "Два" — пауза, левая рука в сторону. На "Три" — шаг правой.

На "Четыре" — пауза, правая рука в сторону.

Аналогично сложно выполнять движения руками вперед, вверх, назад и т.д.

Упражнение № 2.

Дети идут по кругу парами, держась за руки, делая три переменных шага и остановку (три такта музыки). На 4-м такте останавливаются только правые в парах. Левые 4-мя короткими шагами перебегают вперед и берут за руки правого из пары, идущей впереди. В новом составе пары снова идут вперед. На 4-м такте останавливаются левые в парах, а правые перебегают короткими шагами вперед и соединяются снова со своей парой.

Вариант: начинают переходить левые в парах. Заканчивается упражнение, когда каждый из них, обойдя всех правых, снова соединяется со своей парой.

Потом начинают правые в таком же порядке.

Упражнение № 3.

Дети слушают музыку и определяют ее характер и музыкальный размер. Педагог предлагает детям пройти по кругу, делая шаг на каждую долю такта, затем по одному шагу на начало каждого такта (на "Раз").

Дети встают в круг лицом к центру и рассчитываются по порядку, выполняя по очереди следующие движения.

На "Раз" 1-го такта первый номер подает левую руку второму номеру. Второй номер подает ему правую руку на "Раз" 2-го такта. На "Раз" 3-го такта второй номер, в свою очередь, протягивает свою руку третьему номеру, тот подает ему правую руку на "Раз" четвертого такта и т.д.

Когда все стоящие в кругу соединяются таким образом за руки, то начинают двигаться влево по кругу обычным шагом, делая за такт один шаг. По окончании музыкальной фразы дети останавливаются и опускают руки.

Упражнение № 4.

Дети слушают музыку, определяют ее характер, темп, музыкальный размер и перестраиваются в 4 или 6 кругов по 8 человек.

На первую часть музыкальной фразы все по очереди, начиная с первого номера, подают руку стоящему справа, поворачивая к нему голову. Каждый выполняет это движение на начало такта. Так же поочередно каждый подает свою левую руку ребенку, стоящему слева. Таким образом, круги должны сомкнуться к концу первой части музыки.

На вторую часть музыкального сопровождения дети, стоящие в кругах, движутся вправо следующим образом: начиная с правой ноги все делают вправо 6 подскоков с ноги на ногу, затем пробегают 4 шага (по 2 в такт). Далее делают еще 6 подскоков и 3-мя быстрыми шагами заканчивают движение, опуская руки под окончание музыкальной фразы.

II. МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ

ПЕРЕНОСКА МЯЧА

Игру проводят под музыкальное произведение 3/4. Необходимо определить размер музыкального произведения, различить первую и вторую части произведения.

Дети выстраиваются в круг, на интервал одного-двух шагов друг от друга, имея один мяч.

На первую часть музыкального произведения перебрасывают мяч соседу справа. Бросок выполнять на счет "Раз", ловить на счет "Два" каждого музыкального такта.

На вторую часть музыкального произведения мяч перебрасывают друг другу через ребенка, стоящего в цен-

тре круга. Дети выполняют бросок на счет "Раз" одного такта, а ловят на счет "Два" следующего такта.

При возобновлении первой части музыкального произведения, мяч снова перебрасывается вправо или влево.

Можно перебрасывать мяч вправо (влево) на счет "Раз" и ловить на счет "Три" того же такта и т.д.

ВОРОТЦА

Дать понятие о длительности ритмических рисунков, четвертей и восьмых в музыкальных частях произведения размером $2/4$, $4/4$.

Дети выстраиваются парами по кругу, держась за руки. Пары рассчитываются на первые и вторые.

На начало марша пары идут по кругу, сохраняя интервалы. На "Раз" 8-го такта педагог подает команду: "Первые!" или "Вторые!" Пары, номера которых были названы, останавливаются и образуют "воротца", повернувшись лицом друг к другу, взявшись за руки и подняв их вверх. Неназванные "вторые" или "первые" пробегают в образовавшиеся "воротца", причем правый в паре бежит впереди своего товарища. К концу музыкальной фразы они должны добежать до своего места. Музыкальное произведение начинается сначала, пары снова идут по кругу и игра начинается вновь.

Если пар много, можно образовать два, три круга, расположенных в разных частях зала. Самое главное, чтобы дети успевали на четыре музыкальных такта обогнать свой круг и начать игру снова.

ПРОЙДИ КРУГ ИЛИ ЛИНИЮ

Группа или класс делится на 3 команды. Каждая команда делится пополам и строится в колонны друг против друга. Между двумя половинами команды на полу нарисованы (обозначены) восемь кружков или линий, положены гимнастические обручи. Расстояние между ними 30—60 см. Капитаны команд, имеющие в руках флажки, стоят направляющими в своих командах (Рис. 7).

По первому сигналу капитаны в заданном ритме пере-

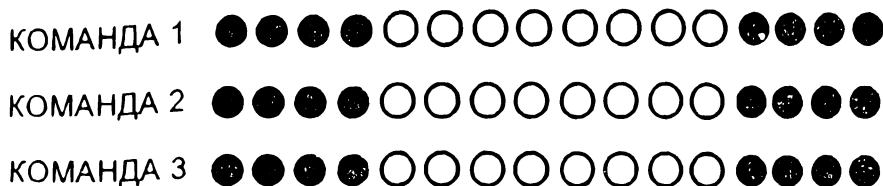


Рис. 7

двигаются шагом, бегом или прыжками по кружочкам или линиям. На каждую музыкальную длительность ритмического рисунка делается один шаг. Капитаны противоположной части команды, получившие флажки, в том же ритме проходят, пробегают или прыгают по кружочкам (линиям) и передают флажки следующим детям, а сами становятся в конце противоположной колонны.

За каждое нарушение ритма команда получает штрафные очки. Выигрывает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков.

КРУГ И КРУЖОЧКИ

Группа или класс делится на четыре команды. Команды строятся в углах зала плотными кружочками лицом к центру круга, взявшись за руки. По команде педагога или музыкальному сигналу все выстраиваются в середине зала в общий круг и под вальс выполняют простые танцевальные шаги, продвигаясь по кругу. Когда мелодия звучит громче, все разбегаются по своим местам и, взявшись за руки, строятся в кружочки. Выигрывает команда, построившаяся раньше других. Игра начинается снова (Рис. 8).

ЗМЕЙКА

Группа или класс делится на три команды и выстраивается в колонны, в указанных местах зала. Педагог выби-

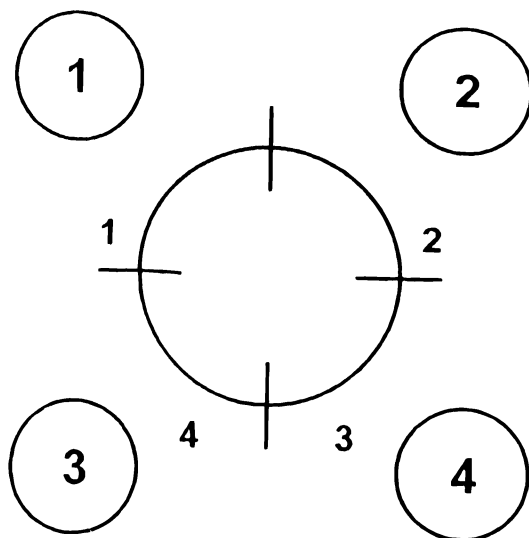


Рис. 8

рает две мелодии, например, польку и вальс. Под польку все дети передвигаются в зале “змейкой”, под вальс выполняют прыжки на месте или стоят и дирижируют. Как только музыка прекратилась, все бегут на свои места. Выигрывает колонна, которая раньше построилась.

К СВОИМ ФЛАЖКАМ

Играющие делятся на 3—4 команды и становятся в круг лицом к центру круга. В центре каждого круга находится игрок с цветным флажком. Как только заиграет музыка, все, кроме игроков с флажками, передвигаются по залу, площадке (в соответствии с характером музыкального произведения). Музыка прекращается, все приседают и закрывают глаза, игроки с флажками по указанию педагога переходят на другие места. После слов старшего: “К своим флажкам!” играющие открывают глаза, встают и бегут к флажкам своего цвета. Выигрывает команда, которая быстрее построится в свой круг (колонну, шеренгу и т.д. по указанию педагога).

ЗАПОМНИ МЕЛОДИЮ

Группа или класс делится на команды по 5—6 человек и выстраивается в колонны. Перед каждой командой на расстоянии 8—10 м лежит предмет (мяч, булава, кегля).

Каждая команда рассчитывается по порядку:

1	1	1	1	1	1	— полька,
2	2	2	2	2	2	— вальс,
3	3	3	3	3	3	— галоп,
4	4	4	4	4	4	— марш,
5	5	5	5	5	5	— русский танец.

Дети, услышав свою мелодию, продвигаются вперед танцевальными движениями или выполняют в движении действия, указанные педагогом.

Ребенок, выполнивший правильно задание, приносит команде очко. Игра может проводиться с различными заданиями педагога.

КТО РАНЬШЕ?

Команды находятся в противоположных частях зала, площадки в каком-нибудь построении (круг, шеренга, колонна и др.). Дети слушают первую часть музыкального произведения и выполняют ранее изученные упражнения. На вторую часть команды дети должны меняться местами и построиться в указанном ведущим порядке. На третью часть команды дети бегом передвигаются к боковым линиям, где на первую часть дети выполняют ранее изученные упражнения, а на третью передвигаются на боковые линии, выстраиваются в шеренги и садятся. Выигрывает команда, которая быстрее построится и сядет.

ЭСТАФЕТА

В каждой колонне направляющий держит мяч и под музыку продвигается шагом польки до определенной черты. Там он меняет мяч, возвращается шагом галопа к

своей команде и передает мяч следующему участнику команды, а сам становится сзади своей команды. Выигрывает команда, у которой все участники без ошибок и раньше выполняют задания.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ПО КРУГУ

Дети построены в круг лицом к центру. У каждого из играющих в руках резиновый мяч (если круг большой, то можно дать 2—3 мяча).

Музыкальное произведение исполняется в медленном, среднем и быстром темпе.

При медленном темпе мяч перебрасывается соседу вправо по кругу; при среднем — передается по кругу влево, а при быстром — перекачивается по полу вправо. Играющий, допустивший ошибку, получает штрафное очко и продолжает игру. Победителем считаются дети, не допустившие ошибок в определении темпа.

III. ТАНЦЫ

Дети дошкольного и младшего школьного возраста проявляют большой интерес и любовь к искусству танца. Стремление к танцу, желание танцевать мы замечаем у самых маленьких детей, когда ребенок, сидя на руках матери, услышав музыку, начинает прыгать, взмахивать руками. А научившись ходить, уже старается подражать танцам старших ребят, приплясывая и притоптывая.

Воспитывая музыкальный, художественный вкус у детей, на занятиях физической культуры необходимо помнить, что чем выше эстетический уровень содержания материала, используемого на занятиях, тем быстрее стабилизируются навыки культурного поведения детей, приобретается правильная осанка, последовательно развивается мускулатура и движения становятся плавными и разнообразными, с красивой координацией.

Процесс обучения детей танцам начинается с того, что педагог называет движение, кратко указывает

на основные особенности его техники, знакомит их с принятыми на занятие командами для выполнения движения или прекращения его.

Первая общепринятая команда перед началом упражнения или объяснения — “Внимание!”, т.е. собраться и подготовиться к выполнению упражнения.

Далее подается команда “И”, она служит также сигналом к музыкальному произведению. Затем по команде “Раз”, совпадающей с началом музыкального сопровождения, начинают движение.

На занятиях танцами могут подаваться и другие команды или сигналы к началу и прекращению движения: музыкальное вступление, аккорд, хлопок, свисток. Кроме того, могут подаваться ритмические команды. Если музыкальное произведение будет выполняться на музыкальный размер 2/4, команда подается “Раз, два”; 3/4 — “Два, три”; а 4/4 — “Три, четыре”.

Передвижение группы на занятиях физической культуры начинается с левой ноги. Танцевальный шаг, как и все упражнения, — с правой ноги, как принято в хореографии. Для ориентировки танцующих в спортивном зале существуют общепринятые условные обозначения направ-

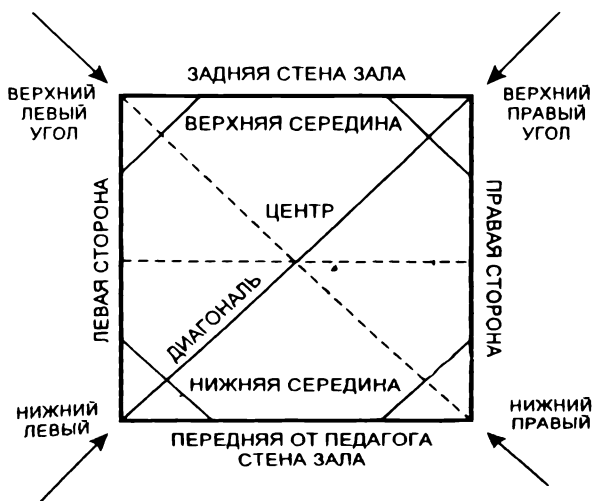


Рис. 9

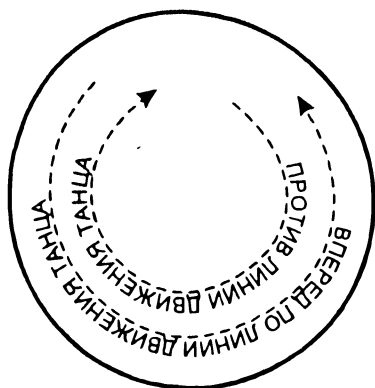


Рис. 10

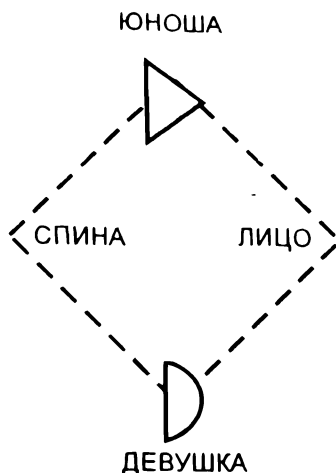


Рис. 11

лений (Рис. 9).

В большинстве своем массовые танцы исполняются по кругу (Рис. 10).

Окружность такого круга называется линией движения или линией танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называют “Вперед по линии движения танца”, направление по кругу по часовой стрелке — “Против линии движения танца”. Движение может быть к центру круга и от центра круга. В таких направлениях можно двигаться или стоять лицом, спиной, боком (правым, левым).

Существуют в танцах и диагональные направления. Большинство народных и бальных танцев исполняются парами. Указанные направления сохраняются и при исполнении танца по одному. Во время танца необходимо сохранить расстояние или дистанцию между парами полтора-два метра. В построении парами образуется два круга: круг, по которому танцуют мальчики — меньший, девочки танцуют по большому кругу. Танцующие должны соизмерять свои движения так, чтобы мальчик не обгонял девочку во время танца.

Фигура девочки на схемах чертежа обозначается по-

лукругом, мальчики — треугольником. Направление движения обозначается стрелкой, путь движения — пунктиром (Рис. 11).

Большое значение на занятиях танцами имеет музыкальное сопровождение.

Приступая к разбору и разучиванию танца по записи, следует прослушать музыку к нему, уяснить ее характер и стиль, разучить сначала отдельные движения, входящие в танец, а затем всю композицию.

Танцевальные движения в записи даются в соединении с музыкой и указанием музыкального размера. На каждую долю такта приходится определенная часть движения.

Музыкальный размер определяет количество долей целой ноты в каждом такте. Например, если музыкальный размер $2/4$, каждый такт состоит из двух долей и счет его будет: "Раз—и, два—и". Если музыкальный размер $3/4$, каждый такт состоит из трех долей и счет его будет "Раз, два, три", или восьмыми долями такта: "Раз—и, два—и, три—и" и т.д.

В описании движений указывается, на какую долю такта — четвертую или восьмую — выполняется движение. Движение иногда начинается с затакта (перед исполнением такта на "и—Раз" и т.д.).

Для облегчения разбора танца по записи рекомендуется сделать схему: лист бумаги поделить на две неравные части вертикальной линией. На левой, меньшей части, указать количество музыкальных тактов, а на правой — название или описание танцевальных движений и схему (положение танцующих на указанные такты музыки).

Показанные ниже танцы для детей могут быть использованы на занятиях физической культуры.

ХЛОПКИ

Музыка — любая полька.

Дети стоят по кругу пара за парой, держась за руки скрестно.

Первая фигура.

1-я часть музыки (8 тактов).

Начиная с правой ноги, танцующие выполняют 14

подскоков; в конце 8 такта останавливаются и, освободив руки, поворачиваются друг к другу.

2-я часть музыки.

1—4 такты. Дети делают хлопок в ладоши перед грудью, затем двумя руками ударяют по рукам товарища. Повторяют эти движения еще раз. Затем делают три легких, быстрых хлопка вправо от себя на уровне уха, слегка наклонив голову вправо.

5—8 такты. Снова повторяют всю комбинацию хлопков.

Вторая фигура.

1-я часть музыки.

Взявшись со своей парой прямыми руками, дети подскоками кружатся на месте, делая всего 6 подскоков и притоп на месте. Берутся за левые руки и также кружатся в обратном направлении, заканчивая притопом.

2-я часть музыки.

Исполняются хлопки, как это было указано для 1-ой фигуры.

Танец начинается сначала.

АННУШКА

Музыка — чешская народная песня.

Исходное положение — дети стоят парно по кругу, повернувшись лицом друг к другу. Девочка стоит к центру лицом, мальчик — спиной.

Первая фигура (8 тактов).

1—2 такты. На “Раз” 1-го такта дети легко хлопают в ладоши, на “Два” — ладонью правой руки легко ударяют по ладони правой руки товарища, на “Три” — движение ног. Повторяют те же движения на 2-й такт музыки, ударяя на этот раз левыми руками.

3—4 такты. Дети кладут обе руки на пояс и шестью небольшими шагами плавно поворачиваются на месте — девочка через правое, мальчик через левое плечо.

5—8 такты. Еще раз повторяют движения 1—4 тактов.

Вторая фигура (8 тактов).

9—14 такты. Дети три раза повторяют следующие

движения взявшись за руки крест-накрест, они идут по кругу против хода часовой стрелки, исполняя три простых легких шага и три прыжка на двух ногах, причем первый делается с продвижением вперед, а второй и третий — на месте

15—16 такты Исполняются те же движения, что и в 3—4 тактах первой фигуры, затем танцующие останавливаются лицом друг к другу и танец начинается сначала

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ “БЕРЕЗКА”

Музыка народная. Составитель В.Н.Светинская.

Исходное положение — дети стоят по кругу, держа друг друга за талию. Мальчик стоит слева от девочки. Свободные руки на талии, ноги в III-й позиции, правая нога впереди

Первая фигура

1—8 такты Танцующие двигаются по кругу против хода часовой стрелки, исполняя восемь русских переменных шагов Заканчивая, поворачиваются лицом друг к другу и берутся под правые руки, положив левую руку на пояс

9—16 такты. Танцующие кружатся в левую сторону, исполняя четыре раза русский переменный шаг. Каждый из них должен дойти до своего места Затем меняют руки и, взявшись за руки левыми руками, кружатся в обратном направлении. Дойдя до своего места, освобождают руки, кладут их на пояс и останавливаются лицом друг к другу.

Вторая фигура.

1—4 такты. Танцующие исполняют ковырялочку, начиная с правой ноги, затем делают эти же движения с левой ноги.

5—8 такты. Повторяются движения 1—4 тактов.

9—16 такты. Подав друг другу обе руки, танцующие переменным русским шагом кружатся в левую сторону (всего четыре переменных шага), затем, не меняя положения рук, — в правую сторону. Заканчивая, танцующие становятся в исходное положение, и танец начи-

нается сначала.

РУССКИЙ ХОРОВОДНЫЙ ТАНЕЦ "ПОЙДУ ЛЬ Я, ВЫЙДУ ЛЬ Я"

Музыка — русская народная песня.

Составитель Л.Н.Богаткова.

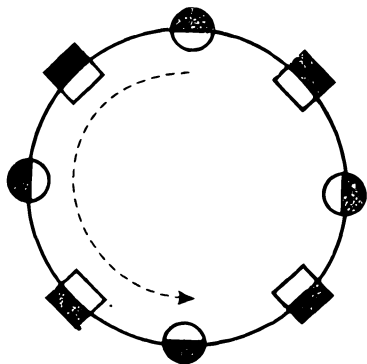
В танце четыре фигуры. Первые три — это хоровод с пением. Каждая фигура исполняется на 8 тактов музыкального сопровождения. 4-я фигура — сольная пляска, она исполняется без пения. Количество тактов зависит от исполнителей сольных плясок. Музыкальный размер 2/4. Хоровод начинается в медленном темпе, постепенно темп ускоряется, а сольная пляска исполняется в быстром темпе.

Описание танца.

Танцующие становятся в круг лицом к центру и берутся за руки (Рис. 12).

Первая фигура.

Исполняется первый куплет песни (1—8 такты). На 1—4 такты ребята, держась за руки и слегка повернувшись вправо, идут простыми шагами (начиная с правой ноги) по кругу против хода часовой стрелки и поют: "Пойду ль я, выйду ль я, да" (2 раза).



На 5—8 такты дети идут в том же направлении русским переменным шагом и поют: "Во доль, во долинушку, во доль во широкую".

Вторая фигура.

Исполняется второй куплет песни (1—8 такты музыки).

На 1—4 такты ребята, держась за руки, поворачиваются влево, идут простыми шагами (начиная с правой ноги) по кругу по ходу часовой стрелки и поют: "Сорву ль, вырву ль я, да" (2 раза).

Рис. 12

На 5—8 такты идут в

том же направлении (по ходу часовой стрелки и поют: "С винограда ягоду, да с винограда винную").

Третья фигура.

Исполняется третий куплет песни (1—8 такты музыки).

На 1—2 такты дети, держась за руки, поворачиваются лицом к центру круга и делают 4 простых шага вперед (начиная с правой ноги) и поют: "То ли мне не ягода, да..."

На 3—4 такта делают 4 простых шага назад, расширяя круг, и поют: "То ли мне не ягода, да..."

На 5—8 такты все разъединяют руки и каждый танцующий, положив руки себе на пояс (девочки могут поднять руку над головой), кружатся на месте вправо с припаданием на ногу. Все поют: "Я цветочек сорвала, да я веночек совила".

Четвертая фигура.

Исполняются 9—16 такты музыки (1—2 раза без пения) в быстром темпе.

В середину выходит кто-нибудь из ребят (1—2 человека) и пляшет, как умеет, а все в это время, стоя на месте, хлопают в ладоши (сначала один хлопок на первую четверть каждого такта, а потом на каждую четверть такта).

Закончился танец солистов. Все им аплодируют, затем берутся за руки, образуя хоровод, танец начинается сначала.

ПОТЕХА

Музыка В.Локтева. Составитель Л.Н.Богаткова.

Танец состоит из 2-х равных по характеру фигур. Первая — это шутливая игра танцующих в паре, исполняется в небыстром темпе. Во второй фигуре дети кружатся парами. Каждая фигура танца исполняется на 16 тактов музыкального сопровождения. Музыкальный размер 2/4.

Описание танца.

Дети разделяются парами и становятся в круг. В каждой паре девочки и мальчики стоят лицом друг к другу и боком к центру круга (Рис. 13). Ноги в VI-й

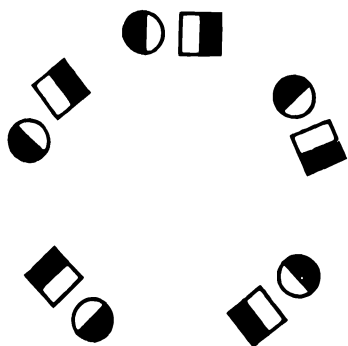


Рис. 13

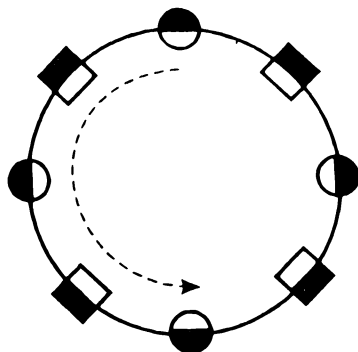


Рис. 14

позиции.

Первая фигура.

Исполняются 1—16 такты музыки. На первую четверть 1-го такта девочки и мальчики слегка приседают на обеих ногах и легко хлопают ладонями чуть выше колен.

На вторую четверть 1-го такта каждый, выпрямляясь, хлопает в ладоши (соединяя руки перед корпусом на высоте груди). На первую четверть 2-го такта оба хлопком соединяют ладони правых рук.

На вторую четверть 2-го такта пауза. На третий такт повторяются движения 1-го такта.

На первую четверть 4-го такта танцующие хлопком соединяют ладони левых рук.

На вторую четверть 4-го такта пауза.

На 5-й такт еще раз повторяются движения 1-го такта.

На первую четверть 6-го такта танцующие хлопком соединяют ладони правых рук.

На вторую четверть 6-го такта танцующие хлопком соединяют ладони левых рук.

На 7-й такт повторяются движения 1-го такта.

На первую четверть 8-го такта танцующие хлопком соединяют ладони обеих рук.

На вторую четверть 8-го такта пауза.

На 9—16 такты повторяются движения, исполнявшиеся на 1—8 такты. В конце 16 такта танцующие всех пар поворачиваются лицом к центру круга и берутся за руки, образуя общий круг (Рис. 14).

Вторая фигура.

Исполняются 17—32-й такты музыки.

На 17—20-й такты все, держась за руки и слегка повернувшись направо, двигаются “подскоками” по кругу против часовой стрелки. В конце 20-го такта танцующие встают парами.

На 20—24-й такты танцующие берутся (в каждой паре) за обе руки и “подскоками” кружатся на месте, двигаясь по ходу часовой стрелки. В конце 24-го такта танцующие снова становятся в общий круг лицом к центру.

На 25—28-й такты повторяются движения, исполненные на 17—20-й такты.

На 29—32-й такты повторяются движения, исполненные на 21—24 такты, но в конце 32-го такта танцующие разъединяют руки и становятся в исходное положение: лицом друг к другу и боком к центру круга (Рис. 14).

Танец исполняется сначала.

МАЛЕНЬКИЙ ТАНЕЦ

Музыка — полька З.Компанейца.

Составитель Л.Н.Богаткова.

Танцующие становятся парами по кругу, взявшись за руки крест-накрест (левая рука поверх правой руки мальчика). Ноги в III-й позиции, правая — впереди.

Танец начинается после четырех тактов вступления.

Первая фигура.

1—4 такты. Начиная с правой ноги, танцующие исполняют вперед по кругу два движения польки и четыре подскока.

5—8 такты. Еще раз исполняются движения 1—4 тактов. Заканчивая, танцующие разъединяют руки и поворачиваются лицом друг к другу, девочка лицом, мальчик

спиной к центру круга.

Девочка придерживает руками платье, мальчик кладет руки на пояс.

Вторая фигура.

1—4 такты. Начиная с правой ноги танцующие делают три легких шага вперед, при встрече проходя правой стороной (мимо левого плеча товарища). Приставляют левую ногу в III позицию сзади правой. Начиная с левой ноги делают три шага назад, возвращаясь на свои места, и приставляют правую ногу в III-ю позицию впереди левой.

5—7 такты. Танцующие берутся за обе руки и кружатся на месте приставными шагами. Заканчивая, разъединяют руки и останавливаются лицом по линии танца.

8-й такт.

Танцующие два раза хлопают в ладоши и берутся за руки, как в начале танца.

Танец начинается сначала под вторую часть музыки.

ЛАДОШКИ

Музыка — любая полька.

Дети становятся по кругу парами в IV позицию, мальчики — спиной с согнутыми руками в локтях, ладони кверху, девочки — лицом к центру, руки вниз.

1—4 — четыре подскока на двух ногах на месте, ударяя мальчика по ладони, выполняют девочки;

5—8 — то же выполняют мальчики;

1—8 — движения повторяются;

1—7 — взявшись за руки, дети делают семь шагов галопа вправо по кругу;

8 — приставить левую к правой и остановиться;

1—7 — движение повторяется влево;

8 — приставить правую к левой и остановиться;

1 — хлопок в свои ладоши;

2 — хлопок правыми ладонями с партнером;

3 — хлопок в свои ладоши;

4 — хлопок левыми ладонями с партнером;

5 — хлопок в свои ладоши;

6 — хлопок двумя ладонями в ладони партнера;

7—8 — приставной шаг вправо, поклон и пары меня-

ются местами.

ЭЛЕФАНТ

Музыка — современная мелодия, размер 4/4.

Построение — колонна, шеренга.

Исходное положение — основная стойка.

1 — полуприсед, колени вместе, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, голова вниз;

2 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, смотреть вправо — прогнуться;

3—4 — повторить 1—2 счет;

1—4 — то же влево

1—8 — то же движение, отставляя ногу назад, руки вперед;

1 — шаг левой влево, руки согнуты в локтях;

2 — полуприсед на левой, правую согнуть вперед коленом вовнутрь (носок правой прижать к колену левой);

3 — выпрямить левую, правую в сторону на пятку, повернуть туловище вправо;

4 — повторить счет 2;

1—4 — то же в правую сторону;

1—2 — шагом левой влево подскок, правую согнуть и выпрямить вперед—влево, повернуть туловище вправо;

3—4 — то же вправо;

1 — прыжок влево на двух;

2 — то же вправо (можно с поворотом на 90°);

Танец повторяется сначала.

ЛЕТКА-ЕНКА

Этот танец у детей пользуется большой популярностью по запоминающемуся ритму.

I, II такт: 1 — подскок на месте, одновременно выбрасывая вперед левую ногу;

2 — подскок на месте или немного вперед, левая нога возвращается в положение ноги вместе;

3—4 как 1—2, но в другую сторону.

III такт: 1 — подскок вперед (ноги вместе);

2 — остановка;

3 — подскок назад (ноги вместе);

4 — остановка (сохраняется прежнее положение).
ДЖАЙВ

Музыка — современная мелодия на 4/4 такта.

Танцевальный шаг состоит из одного медленного шага на две доли, который выполняется так:

— на первую долю шагнуть вперед левой ногой, опереться о пол передней частью ступни и частично перенести на нее вес тела;

— на вторую долю — опереться о пол всей ступней и полностью перенести на нее вес тела.

I такт: 1, 2 — медленный шаг левой ногой; 3, 4 — медленный шаг правой ногой.

II такт: 1 — шаг левой ногой назад;

2 — перенести вес тела на правую ногу;

3, 4 — медленный шаг левой ногой.

III такт: 1, 2 — медленный шаг правой ногой;

3 — шаг левой ногой назад;

4 — перенести вес тела на правую ногу.

ЧА-ЧА-ЧА.

Музыка — современная модная на 4/4 такта.

I такт: 1 — шаг правой ногой на месте;

2 — шаг левой ногой вперед, ступая на переднюю часть ступни;

3 — перенести вес вновь на правую ногу;

4 — а) короткий шаг в сторону левой ноги;

б) приставить правую ногу.

II такт: 1 — короткий шаг левой ногой в сторону;

2 — шаг правой ногой назад;

3 — перенести вес вновь на левую ногу;

4 — а) короткий шаг в сторону правой ногой;

б) приставить левую ногу.

УТЯТА

Французская народная песня.

Вступление.

1 — И.П. основная стойка.

1—4 — четыре шага вперед, руки внизу, ладони поднять с небольшим наклоном в сторону.

Первый куплет.

I.1 — подняться на носки, руки вверх.

2 — И.П., руки к плечам.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — поднимание и опускание плеч, локтей.

II.1 — наклон направо, руки согнуты в локтях.

2 — И.П.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — правая нога на пятку, левая рука вперед, правая — назад; ладони вперед.

6 — И.П.

7—8 — повторить счет 5—6.

III.1 — поворот направо, рука вперед, полуприсед.

2 — И.П.

3—4 — повторить счет 1-2 налево.

5—8 — “твист” — полуприсед, колени вправо, влево.

IV. Припев.

1—2 — два пружинистых движения, правая нога, согнутая в колене, на носке, руки внизу в замок.

3—4 — повторить счет 1—2 с левой ноги.

5—6 — “реверанс” — приставной шаг правой ноги, полуприсед, левую ногу сзади на носок, руки немного в стороны, ладони поднять.

7—8 — повторить счет 5—6.

Второй куплет.

I.1—4 — наклон вперед, руки в стороны, движения таза “хвостик вправо-влево”.

5 — поднять руки, согнутые в локтях, вверх, кисти в кулак, разомкнуть, правая нога на носок — пятку.

6 — повторить счет 5—6, левая нога.

II.1—2 — приставной шаг вправо, руки у плеч, поднять плечи — опустить.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — повторить влево счет 1—4.

III.1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, руки согнуты в локтях.

2 — И.П. руки в стороны, ладони поднять.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—6 — “твист” одной ногой, полуприсед, правая нога, согнутая в колене, на носке, поворот-вращение стопы, руки в стороны, ладони вверх.

7—8 — повторить счет 5—6 левой ногой.

Припев.

1 — подняться на носки, полунаклон вперед, руки в замок.

2 — И.П., руки внизу в замок.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — поворот вокруг себя подскоком, руки в стороны, ладони вверх.

Третий куплет.

Танец утят.

И.П. — руки у плеч, кисти в кулак.

1—2 — поднимание и опускание.

3—4 — сжимание пальцев в кулак и разжимание.

5—6 — “твист”.

7—8 — хлопки руками.

Повторить 2 раза, конец — упражнение “реверанс”.

КАДРИЛЬ

В. Темпов “Веселая кадриль”.

Вступление.

И.П. — в парах под руку, основная стойка.

1—8 — 4 шага (русский попеременный шаг)

Первый куплет.

I.1 — поворот направо, руки согнуты в локтях, правая рука лежит на левой.

2 — И.П.

3—4 — повторить счет 1—2.

5 — наклон влево, левая рука на поясе, правая над головой.

6 — И.П.

7—8 — повторить счет 5—6.

II.1 — шаг вперед с пятки, руки развести в стороны.

2 — шаг вперед левой с пятки.

3 — шаг правой назад, руки на поясе.

4 — шаг левой назад, руки на поясе.

III. Девочки: 1—4 — поворот вокруг себя, руки вниз,

ладони вниз, на каждый шаг поднимание плеч.

Мальчики: шаг правой в сторону, левая на пятку, левая рука на поясе, правая за голову.

5—8 — повторть счет 1—4 в другую сторону.

IV.1 — наклон вперед, левая рука на поясе, правая мягко вниз (русский поклон).

2 — И.П.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — 4 шага на месте с притопом, руки на поясе.

Второй куплет.

I.1—3 — с правой ноги 3 шага вперед.

4 — притоп, 5—7 — с левой 3 шага назад, 8 — притоп.

II.1—8 — поворот в парах лицом друг к другу, 4 шага вперед, 3 шага спиной, на счет 8 — притоп.

III.1—2 — правой ногой шаг вперед, левую приставить, левая рука на поясе, правая вверх, взяться за руки (окошечко).

3—4 — шаг левой назад, правую поставить с притопом.

5—8 — повторить счет 1—4.

IV. Девочки: 1—4 прыжком с подскоком вокруг себя, руки на поясе, 4 — притоп.

5—8 — повторить счет 1—4 влево.

Мальчики: 1 — прыжком присед на носках, руки на поясе.

2 — встать, поставить левую ногу в сторону на пятку, левая рука на поясе, правая за головой.

Закончить упражнения лицом друг к другу, руки в стороны, полуприсед на правой, левая в сторону на пятку.

ЧУНГА-ЧАНГА

Музыка В.Шаинского.

Вступление.

И.П. — основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вперед.

1 — подскок на правой ноге, прыжок на левой, правую поднять согнутую в колене, полупоклон влево.

2 — подскок на левой ноге, прыжок на правой, левую

поднять согнутую в колене, полупоклон вправо.

3—4 — то же счет 1—2.

Первый куплет.

I.1 — подняться на носки, руки вверх.

2 — вернуться в и.п., руки к плечам.

3 — подняться на носки, руки вверх с небольшим наклоном туловища вправо.

4 — вернуться в и.п., ноги врозь.

II.1 — полуприсед, правая рука на правое колено.

2 — левая рука на левое колено.

3 — полуприсед, правую руку поднять согнутую в локте, ладони вперед.

4 — полуприсед, левую руку поднять согнутую в локте, ладони вперед.

III.1 — выпад вправо, руки дугами влево — круг.

2 — И.П.

3—4 — повторить счет 1—2, влево.

IV.1 — правую ногу поднять согнутую в колене, руки согнуты, коснуться правым локтем правого колена.

2 — вернуться в и.п.

3—4 — повторить счет 1—2 другой ногой.

5—8 — поворот вокруг себя прыжками с правой на левую, руки согнуты в локтях.

Припев.

I.1—4 — 4 шага вперед с поворотом на носках, встряхивание кистями на каждый шаг.

5—8 — 4 шага назад.

II.1 — правую ногу поставить на носок, руки согнуты в локтях, кисти сжать в кулак.

2 — правую поставить на всю стопу.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — повторить счет 1—4, левая нога на носок.

Второй куплет.

I.1 — полуприсед, правая рука вперед, ладонь вперед.

2 — вернуться в и.п., правая к плечу, кисть в кулак.

3 — полуприсед, левая рука вперед.

4 — И.П., левая к плечу.

5 — наклон вперед, руки в стороны.

6 — И.П., руки к плечам, кисти в кулак.

7—8 — повторить счет 5—6.

II.1 — правая рука вверх, ладонь вверх.

2 — вернуться в и.п.

3—4 — повторить счет 1—2 левой рукой.

5 — присед, руки на колени.

6 — И.П.

7—8 — повторить счет 5-6.

III.1 — прыжок вверх, круговые движения руками, согнутыми в локтях.

2 — приземлиться, колени вправо-влево.

3—4 — повторить счет 1—2.

Закончить прыжком на правую ногу, левую поднять согнутую в колене, руки согнуты в локтях, ладони вперед, небольшой полупоклон направо.

ЧАРЛИ

Музыка Р.Паулса “Чарли”.

Упражнение выполняется с палкой.

И.П. основная стойка, правая рука в сторону.

Вступление.

1 — шаг правой ноги с поворотом на носке, поворот правой кисти вниз.

2 — шаг левой, поворот кисти вверх.

3—4 — повторить счет 1—2.

5 — поставить палку на пол, правая нога впереди, левая на шаг сзади, левая рука на пояс.

Первый куплет.

I.1.И.П. — ноги врозь, руки внизу.

1 — полуприсед, руки вверх.

2 — И.П.

3—4 — повторить счет 1—2.

5 — поворот туловища вправо, руки вверх.

6 — И.П.

7—8 — повторить счет 5—6.

II.1—2 — наклон вправо, руки вверх.

3—4 — наклон влево, руки вверх.

5—6 — полуприсед, поворот туловища вправо, руки вперед.

7 — полуприсед, поворот туловища влево, руки вперед.

8 — И.П.

III.1—2 — два пружинистых наклона вперед, руки вперед.

3 — выпрямиться.

4—8 — “чарльстон”, руки внизу.

Вступление.

1 — шаг правой ногой вперед—в сторону, руки вниз—влево.

2 — левая нога в сторону.

3 — шаг левой вперед — в сторону, руки вправо.

4 — правая нога в сторону.

5 — шаг правой назад, левая в сторону, руки вправо.

6 — шаг левой назад, правая в сторону, руки влево.

7-8 — повторить счет 5-6.

Второй куплет.

I.1 — выпад вправо, левая рука вперед, палку поставить на пол, правая рука вправо вверх, ладонь вперед.

2 — И.П., обе руки на палку.

3 — выпад влево, левая рука влево вверх, правая удерживает палку.

4 — повторить счет 2.

II.1 — правая нога вперед на носок, поворот туловища вправо, руки вправо.

2 — правая назад на носок, поворот туловища влево, руки влево.

3—4 — повторить счет 1—2.

5 — левая нога вперед на носок, поворот туловища влево, руки влево.

6 — левая назад на носок, поворот туловища вправо, руки вправо.

7—8 — повторить счет 5—6.

III.1 — присед, руки на палке, палка на полу.

2 — встать.

3—8 — носки развести в стороны, обойти вокруг палки (шаги Чаплина), правая рука на палке удерживает ее, левая внизу, ладонь поднята.

IV.1 — прыжок на месте, руки вверх.

2 — прыжок, руки опустить.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — 4 прыжка с поворотом кругом, руки внизу.

V.1 — правая нога вперед (шаркающее движение) с подскоком.

2 — вернуться в и.п.

3—4 — повторить счет 1—2 левой ногой.

В конце левую ногу поставить скрестно перед правой, правая рука на поясе, левая на палке, палка стоит на полу.

ТУДА-СЮДА

Вступление.

И.П. — основная стойка, левая рука на поясе, правая вверх.

1—2 — правая нога на носок, согнута в колене, два движения тазом влево, ладонь правой руки вправо-влево (движения прощания).

3—4 — повторить счет 1—2 левой ногой.

Первый куплет.

I.1 — с поворотом туловища влево, правая нога вперед на носок, правая рука вперед, ладонь вперед.

2 — поворот туловища в и.п., правая рука в сторону, ладонь вперед.

3—4 — повторить счет 1—2.

II.1 — полуприсед, правая рука вверх, левая на поясе.

2 — И.П., руки на поясе.

3—4 — повторить счет 1—2, левая рука вверх.

5 — поворот туловища направо, правая рука на поясе, левая вперед, ладонь вперед.

6 — И.П.

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

III.1—2 — два наклона вперед, руки в стороны, правая нога на носок согнута в колене.

3—4 — колени вправо, влево, вправо.

5—6 — руки согнуты в локтях.

7—8 — повторить счет 1—2.

Второй куплет.

IV. 1 — полунаклон вправо, правая рука вправо, ладонь вперед, левая рука на поясе.

2 — И.П., правая рука к плечу, кисть в кулак.

3 — наклон влево, правая рука над головой.

4 — И.П., правую руку на пояс.

5—8 — повторить счет 1—4 в левую сторону.

V.1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, руки согнуты в локтях, кисти в кулак.

2 — вернуться в и.п.

3—4 — повторить счет 1—2 левой ногой.

5—8 — переступание на месте на носках, руки согнуты в локтях, круговые движения руками (движения танца “ламбада”).

VI.1 — прыжок вверх, руки согнуты в локтях.

2 — приземлиться, колени вправо, влево (движения “твиста” на двух ногах).

3—4 — повторить счет 1—2.

МОРЯЧКА

Музыка и слова О.Газманова.

Вступление.

И.П. Основная стойка, правая рука вверх, левая вниз.

1—2 — правая нога на носок согнутая в колене, два пружинистых движения тазом, правая рука вверх, ладонь вправо-влево.

3—4 — повторить счет 1—2.

Первый куплет.

I.1 — правую ногу на носок, согнуть в колене, левую руку вверх, правую вниз.

2 — левая нога на носок, согнуть в колене, правую руку вверх, левую вниз.

3-4 — рывки руками в стороны с полуприседом.

5—6 — повторить счет 1—2.

7—8 — повторить счет 3—4.

II.1 — полуприсед, правая рука, согнутая в локте вверх, левая рука, согнутая в локте, на уровне пояса.

2 — поменять положения рук (имитация лазания по канату).

3—4 — повторить счет 1—2.

5 — шаг правой ногой вперед на пятку, руки в стороны.

6 — шаг левой вперед на пятку.

7 — шаг правой назад, руки на поясе.

8 — шаг левой назад, руки на поясе.

III.1-2 — прыжок с подскоком на правой ноге, левая

впереди, чуть согнутая в колене, правая рука за головой, левая на поясе.

3—4 — повторить счет 1—2 на левой ноге, левая рука за головой, правая на поясе.

Второй куплет.

I.1 — полуприсед, руки на поясе.

2 — наклон вправо, руки вправо вверх.

3 — полуприсед.

4 — наклон влево, руки влево вверх.

5 — полуприсед.

6 — полунаклон вперед- вправо, правая на поясе, левая согнута в локте, ладонь около лба.

7 — полуприсед.

8 — полунаклон влево-вперед, правая рука согнута в локте, ладонь около лба (смотрящий вдаль).

II.1 — выпад правой ногой вправо, левая на пятку, правая рука за голову, левая на поясе.

2 — вернуться в и.п.

3 — повторить счет 1 левой ногой.

4 — вернуться в и.п.

5 — с подскоком на правой ноге назад, руки на поясе.

6 — с подскоком на левой ноге назад, руки на поясе.

7—8 — повторить счет 5—6.

III.1 — правая нога в сторону, правая рука вправо, ладонь вперед.

2 — вернуться в и.п., руки на поясе.

3 — правая в сторону — вправо, левая на пятку, полунаклон туловища вперед, руки назад (имитация мытья палубы).

4 — вернуться в и.п.

5—8 — повторить счет 1—4 другой ногой.

Третий куплет.

I.1 — правая нога вперед на носок, левая рука вперед, правая рука назад.

2 — правая нога назад, правая рука вперед, левая назад.

3—4 — повторить счет 1—2 с другой ноги.

5—8 — 4 подскока вокруг себя на месте, руки на поясе.

II.1 — приседание, руки на колени.

2 — встать, руки в стороны, левая нога на пятку.

III. — повторить II первого куплета.

IV. Повторить упражнения вступления.

ФАИНА

С использованием группы "На-На".

Вступление.

И.П. — мальчики — упор стоя на одном колене, руки согнуты в локте, ладони вверх;

девочки — основная стойка, правая нога согнута, левая рука на поясе, правая согнута в локте на уровне груди, ладонь влево.

1—2 — шаг вперед в полуприсед, правая ладонь вправо-влево (змейка).

3—4 — шаг вперед левой, правая ладонь влево-вправо.

В конце вступления мальчики встают.

Первый куплет.

I.1 — полуприсед, руки в локтях, круговые движения в предплечьях.

3—4 — полуповорот направо, правая нога на носок, сгибание и разгибание правой руки, ладонь вверх.

5—6 — повторить счет **1—2**.

7—8 — повторить счет **3—4** в другую сторону, левой рукой.

II.1 — правая нога вперед с поворотом туловища налево, правая рука вперед, ладонь вперед, левая на поясе.

2 — вернуться в и.п., правая рука на поясе.

3 — правая нога в сторону, правая рука вправо, ладонь вперед.

4 — вернуться в и.п., правая на поясе.

5—8 — повторить счет **1—4** другой ногой, влево.

III.1—2 — поворот туловища направо, сгибание и разгибание рук в локтевом суставе (вожжи).

3—4 — поворот туловища налево, повторить счет **1—2**.

Второй куплет.

I.1 — полуприсед, руки согнуты в локтях, ладони

соединить (султанчик).

2 — шаг правой в сторону в полуприсед, руки в стороны, согнуты в локтях, ладони вверх.

3 — повторить счет 1.

4 — шаг левой в сторону в полуприсед, руки в стороны, ладони вверх.

II.1—2 — наклон вперед, правая нога согнута в колене на носок, руки в стороны.

3 — выпрямляясь, руки согнуты в локтях, ладони соединить.

4 — колени вправо, руки влево.

5 — колени влево, руки вправо.

6 — повторить счет 4.

7 — повторить счет 5.

8 — повторить счет 4.

III.1—2 — поворот направо, два шага вперед, левая рука внизу, ладонь вперед, правая согнута в локте, ладонь вперед.

3—4 — поворот кругом, два шага вперед левой ногой, правая рука внизу, левая согнута в локте, ладонь вперед.

Третий куплет.

I. И.П. — ноги врозь.

1 — руки в стороны, согнуты в локтях, ладони вверх.

2—3—4 — волна туловищем влево-вправо.

5—8 — повторить счет 1—4.

II.1 — шаг правой в сторону, руки к плечам.

2 — левую ногу назад на носок, руки вниз.

3 — шаг левой в сторону, руки к плечам.

4 — правую ногу назад на носок, руки вниз.

III.1—2 — полуприсед, движение головы вправо-влево, руки вверх, ладони соединить.

3—4 — круговое движение тазом, руки за головой.

5—6 — повторить счет 1—2.

7—8 — повторить счет 3—4.

Мальчики на счет 3—4, 7—8 опускаются в упор на одно колено, руки согнуты, ладони вперед.

Проведение занятий по физической культуре с танцевальными, ритмическими упражнениями и танцами в сопровождении музыки требует от педагога серьезной и тщательной подготовки.

Педагог, осваивая материал рекомендаций, намереваясь знакомить с ним детей, должен ставить перед собой задачу превратить краткую сухую схему описания в живое, эмоциональное осмысленное музыкальное действие. В этом ему помогут характеристики содержания упражнений, игр, танцев, помещенные в описании.

Мало просто прочесть описание танцевального упражнения, игры или танца, необходимо определить, прослушать музыкальное произведение, проанализировать и понять внешнее соотношение движений с музыкой; надо самому исполнить, почувствовать и передать органическое единство музыки и движения с его эмоциональным выражением. Иначе педагог не сумеет найти те особые слова, те подсказывающие движения, тот тон, которые в каждом данном случае укажут путь к освоению танцевальных упражнений, игры, танца.

Без постоянной подготовки преподаватель не сможет показать детям танцевальное упражнение, танец в целом как художественно-убедительный пример воплощения в движении музыкального образа.

Поэтому проводимые занятия по физической культуре в детском саду и в школе с танцевальными, ритмическими упражнениями, играми, и танцами являются частью общевоспитательной работы. Тесный контакт учителя физической культуры с учителем пения в школе и воспитателя с музыкальным работником в детском саду, их помощь в выборе музыкальных произведений по характеру и направленности дает возможность первому правильно организовать и провести занятия по танцевальным, ритмическим упражнениям, музыкальным играм, танцам.

Литература.

1. Л.Н.Богаткова. Танцы для детей. Детгиз. 1959.
2. С.Д.Руднова, Э.М.Фиш. Ритмика. Музыкальное движение. Просвещение. 1972.
3. Р.Л.Череховская. Танцевать могут все. Минск. "Народная асвета". 1973.
4. Г.Б.Хотякова. Родителям о физическом воспитании детей. Москва. "Физкультура и спорт". 1962.
5. Г.П.Богданов. Физическая культура в школе. "Просвещение". 1971.
6. Г.А.Боброва. Художественная гимнастика в школе. Москва. "Физкультура и спорт". 1978.
7. Т.Т.Ротерс. Танцевальные упражнения в начальных классах. Журнал "Физическая культура в школе", № 10. 1988.
8. И.Б.Павлов и В.М.Боршая. Гимнастика с методикой преподавания. "Просвещение". 1985.
9. Иржи Шопка, Марта Строкова, Йозефа Шимсова, Алена Жбиркова. Избавимся от лишнего веса. "Физкультура и спорт". 1987.

Содержание

I. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ, РИТМИЧЕСКИЕ	
УПРАЖНЕНИЯ	4
Бегунец (украинский танец)	19
Голубец (украинский танец)	19
Бульба (белорусский танец)	19
Чарльстон	20
Твист (скручивание)	20
Автостоп	20
Стирка	21
Ритмические упражнения	21
Упражнения в движении	25
II. МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ	27
Переноска мяча	27
Воротца	28
Пройди круг или линию	28
Круг и кружочки	29
Змейка	29
К своим флажкам	30
Запомни мелодию	31
Кто раньше?	31
Эстафета	31
Передача мяча по кругу	32
III. ТАНЦЫ	32
Хлопки	35
Аннушка	36
Русский народный танец "Березка"	37
Русский хороводный танец "Пойду ль я, выйду ль я"	38
Потеха	39
Маленький танец	41
Ладшки	42
Элефант	43
Летка-енка	43
Джайв	44
Ча-Ча-Ча	44

Утята	44
Кадриль	46
Чунга-Чанга	47
Чарли	49
Туда-Сюда	51
Морячка	52
Фаина	54
 ЛИТЕРАТУРА	 57